



横須賀市立池上小学校

池上だより

19号

令和3年(2021)12月1日(水)発行 校長 鎌原 徳宗

すいみん

睡眠のはなし★ぐっすり眠れていますか



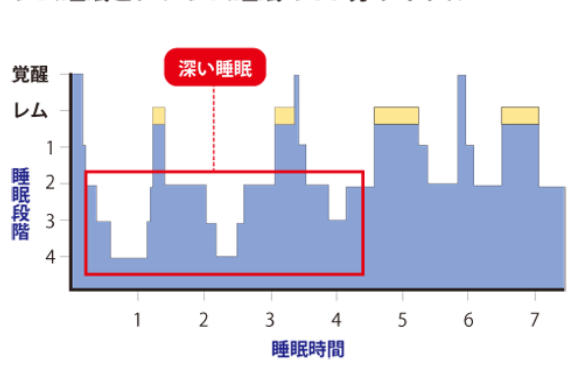
先日、「ぐっすり眠れる睡眠習慣」と題し、睡眠研究の世界的権威である遠藤拓郎さんの記事が目にとまりました。その内容は、心身の健康に、大きな役割を果たしている睡眠—そのカギを握るのが睡眠時に分泌される成長ホルモンだということです。この成長ホルモンによって、子どもは身体が成長し、大人は新陳代謝が促進され、身体のメンテナンスが行われるそうです。

成長ホルモンは、睡眠中に分泌されるのですが、ただ眠ればいつでも出るわけではなく、その分泌は深い睡眠の時に限られます。

睡眠には、**レム睡眠**と**ノンレム睡眠**の2種類がありますが、**深い睡眠はノンレム睡眠**です。その深さは4段階あり、入眠してから約3、4時間までの間にもっとも深い眠りが訪れ、その時間帯に多量の成長ホルモンが分泌されるそうです。

それでは、深い睡眠を得るためにはどのような睡眠習慣がよいのでしょうか？

レム睡眠とノンレム睡眠の90分サイクル



- ①目安として7時間以上、布団のなかにはいないこと。長時間横になっても深い睡眠はとれず、逆に睡眠の質を落としてしまう。
- ②日中しっかりと仕事をする。 (児童は、しっかりと勉強したくさん運動すること)ダラダラ注意！
- ③うたた寝や長い昼寝をしないこと。ただし15分以内の仮眠は OK。15分以内であれば深い睡眠には入らない。
- ④過剰なストレスをため込まないこと。ストレスは、コルチゾールという覚醒を促すホルモンを分泌させ、寝つきが悪くなったり眠りが浅くなったりする。
- ⑤昼と夜の光量を調整すること。メラトニンという眠気を催すホルモンは、あかるい光を浴びると分泌量が減少し、暗い環境下では増加するので、昼間はできるだけ外で太陽の光を浴びて、夜間はできるだけ光量を抑えることが大事。
- ⑥寝る前の体温を上げる。人は体温が高い状態から低い状態に変化する時に一番眠気を感じる。具体的には、食後に軽い運動をし、寝る1時間ほど前にお風呂に入るなどの工夫をすると良い。

こうした睡眠習慣が身につけば、ぐっすり眠れるようになるとのことです。夜遅くまでのTVゲームやパソコン操作、夜更かしは子どもたちの成長にとって大敵です。睡眠は、成長するためとても大事な事です。大人の私たちも含め、生活習慣の見直しをしましょう。

楽しかった♡遠足&キャンプ!! 楽しみな日光修学旅行!



1年生は江の島水族館。2年生はブルーシア動物園。3年生は三浦半島。5年生はこどもの国でのキャンプ。(4年生は、2月予定)どの学年も久しぶりの校外での学習。コロナが一日も早く終息し通常の教育活動に戻ることを願います。もう少しの辛抱です。12月24日~25日と6年生は日光修学旅行に行ってきます。最高の思い出づくりをしてきたいと思います。

12月 行事予定

- 2日(木) 5年生自転車交通安全教室
- 3日(金) 個人面談(かんたん掃除) 5時間授業
- 6日(月) 個人面談(かんたん掃除) 4時間授業
スクールカウンセラー来校日
- 7日(火) 個人面談(かんたん掃除) 5時間授業
- 8日(水) 個人面談(かんたん掃除) 5時間授業
- 9日(木) 個人面談(かんたん掃除) 5時間授業
- 10日(金) 個人面談(かんたん掃除) 5時間授業
- 13日(月) テレビ朝会 委員会活動
6年生薬物乱用防止教室
- 20日(月) スクールカウンセラー来校日
- 24日(金) テレビ朝会
給食終了(1~5年生は、5時間授業)
6年生は、日光修学旅行 1日目
- 25日(土) 冬季休業開始
6年生は、日光修学旅行 2日目
- 28日(火) 学校閉庁日(令和4年1月6日(木)まで)
※冬休み明け登校開始 令和4年1月7日(金) 8時20分登校



ふれあい相談日

12月1日(水), 3日(金), 6日(月)
9日(木), 13日(月), 16日(木)
21日(火), 23日(木)
9時45分~15時30分 相談室・3階

学校司書の日

12月7日(火), 8日(水), 14日(火)
21日(火), 22日(水), 24日(金)



~冬休みにむけて~

交通事故や様々な事件に遭わないために、安全について次のようなことについてご家庭でもご確認をお願いします。

*家を出る時は、誰と、どこで、何をするか、何時ごろ帰宅するかを知らせる。

*知らない人についていかない。

*危険な遊びや危ないところでの遊びはしない。

また、子どもたちにとってお年玉などお金を手にする機会が多いときです。金銭トラブルの無いよう、ご指導ください。

~学校閉庁日について~

冬休み中、学校が開いている時間は平日の8時20分から16時50分までです。

なお、教育委員会の施策により、12月28日(火)・1月4日(火)の2日間を学校閉庁日に設定しております。閉庁日は、教職員が出勤しておりませんので、緊急の場合のみ、046-822-9709(横須賀市教育委員会 教育政策課)へ電話をお願いします。

※電話番号の掛け間違いにはご注意ください。

※予定は、変更になる場合があります。